

Mental-Load-Inventur

Arbeitsblatt für Paare: Verantwortung sichtbar machen, ohne eine Beziehung zu bewerten

Wichtig: Mental Load ist nicht nur das Ausführen einer Aufgabe. Prüft vier Phasen: bemerken, planen, ausführen und nachhalten. Tragt A, B, gemeinsam oder entfällt ein. Das Ziel ist ein ehrliches Bild - nicht zwangsläufig 50/50.

Phase	Leitfrage
Bemerken	Wer sieht selbst, dass etwas ansteht - ohne Erinnerung?
Planen	Wer entscheidet Zeitpunkt, Reihenfolge, Standard und nötige Schritte?
Ausführen	Wer erledigt die sichtbare Aufgabe tatsächlich?
Nachhalten	Wer prüft, erinnert, korrigiert oder trägt die Folgen, wenn etwas fehlt?

So wertet ihr fair aus

Zählt je Phase einen Verantwortungspunkt. Bei 'gemeinsam' erhält jede Person einen halben Punkt. 'Entfällt' zählt nicht. Vergleicht danach nicht nur die Gesamtsumme, sondern besonders bemerken, planen und nachhalten mit ausführen. Eine Person kann wenig sichtbar erledigen und trotzdem die Projektleitung für fast alles tragen - oder umgekehrt viel ausführen, ohne entscheiden zu dürfen.

Aufgabeninventur

A = Person A, B = Person B, G = gemeinsam, - = entfällt

Aufgabenfeld	Bemerken	Planen	Ausführen	Nachhalten
Mahlzeiten, Einkauf und Vorräte	—	—	—	—
Putzen, Wäsche und Ordnung	—	—	—	—
Termine, Gesundheit und Medikamente	—	—	—	—
Kinderbetreuung, Schule oder Kita	—	—	—	—
Finanzen, Verträge und Behörden	—	—	—	—
Familie, Geburtstage und Geschenke	—	—	—	—
Freizeit, Reisen und soziale Termine	—	—	—	—
Reparaturen, Mobilität und Technik	—	—	—	—
Pflege und Unterstützung Angehöriger	—	—	—	—
Beziehungszeit und emotionale Abstimmung	—	—	—	—
Haustiere und wiederkehrende Routinen	—	—	—	—
Puffer für Unerwartetes	—	—	—	—

Meine Beobachtung: In welchen Aufgabenfeldern trägt eine Person drei oder vier Phasen allein?

Unsichtbarer Unterschied: Wo führt eine Person aus, während die andere trotzdem bemerkt, plant und nachhält?

Vom Ergebnis zur neuen Zuständigkeit

Wählt zunächst nur ein oder zwei Aufgabenfelder. Übergebt Verantwortung vollständig, statt einzelne Handgriffe zu delegieren.

Klärung	Eure Vereinbarung
Was bedeutet 'fertig'?	
Wer übernimmt bemerken, planen, ausführen und nachhalten?	
Welche Entscheidungen darf die verantwortliche Person allein treffen?	
Welches Budget, welche Zeit und welche Informationen braucht sie?	
Wann prüfen wir die Vereinbarung - ohne tägliche Kontrolle?	
Was passiert bei Krankheit, Stress oder unerwarteten Wochen?	

Gesprächsstart ohne Anklage

Ich möchte nicht beweisen, wer mehr macht. Mir ist aufgefallen, dass Ausführen und Verantwortung bei uns nicht immer dieselbe Sache sind. Lass uns zwei Aufgaben auswählen und für vier Wochen vollständig klären, wer sie bemerkt, plant, erledigt und nachhält.

Drei faire Prüffragen

1. Kann die verantwortliche Person die Aufgabe selbstständig steuern, ohne Erinnerungsmanagement?
2. Hat jede Person echte planbare Erholungszeit - nicht nur Zeit, in der sie auf Abruf bleibt?
3. Ist die Verteilung unter euren realen Bedingungen tragfähig, auch wenn sie nicht exakt hälftig ist?

Grenze: Das Arbeitsblatt misst weder Liebe noch Beziehungsqualität und stellt keine Diagnose. Bei Angst, Drohungen, Kontrolle oder Gewalt ist Aufgabenverteilung nicht die erste Lösung. Nutze dann eine vertrauliche spezialisierte Beratung.

Interaktiv auswerten

Der kostenfreie Rechner zeigt Gesamtanteile, Denkanteile und vollständige Zuständigkeiten:
lebenohnesorgen.de/mental-load-rechner/